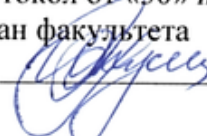


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa7917080f6e362b54f149a2

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования**  
**Московской области**  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(МГОУ)**

**Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**УТВЕРЖДЕН**  
на заседании кафедры  
Протокол от «30» июня 2020 г., №12  
Декан факультета  
ФК  Кулишенко И.В.

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль (программа подготовки) " Спортивная тренировка "

Мытищи  
2020

## Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                            | Этапы формирования                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОПК-7</b> обладает способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.                                                           | 1.Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия.<br>Темы: 1-5<br>2.Самостоятельная работа (домашнее задание – конспектирование дополнительной учебной и научно-методической литературы; написание реферата; подготовка доклада). |
| <b>ПК-8</b> обладает способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта. | 1.Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия.<br>Темы: 1-5<br>2.Самостоятельная работа (домашнее задание – конспектирование дополнительной учебной и научно-методической литературы; написание реферата; подготовка доклада). |

## 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этапы сформированности                                                                                                                                                  | Составляющие результата образования                                                                                                                                                                                         | Формы и методы текущего контроля и промежуточной аттестации                                               | Шкала оценивания (баллы) |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>ОПК-7</b>            | <b>Пороговый</b>         | 1.Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия.<br>2.Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты дополнительной литературы). | Знает:<br>санитарно-гигиенические нормативы, рекомендации по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях различными видами физкультурно-спортивной деятельностью.<br>Умеет:<br>планировать и проводить | Устный опрос.<br>Реферат.<br>Лабораторные работы.<br>Сдача конспекта<br>Сообщение на занятиях<br>Экзамен. | 41-60                    |

|  |             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |        |
|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  | Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия.</p> <p>2. Самостоятельная работа (рефераты, доклады, конспекты литературы).</p> | <p>санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на различных этапах спортивной подготовки</li> <li>- Предельные тренировочные нагрузки</li> <li>- Объем индивидуальной спортивной подготовки</li> <li>- Современные новейшие методы тренировочной работы</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать тренировочный процесс, определять первоочередные и долгосрочные цели спортивной тренировки, разрабатывать целевые программы спортивной подготовки с учетом приоритетов в развитии физических качеств,</li> </ul> | <p>Устный опрос.<br/>Реферат.<br/>Тестирование<br/>Научный доклад<br/>Сдача конспекта<br/>Лабораторные работы<br/>Экзамен.</p> | 61-100 |
|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|

|       |           |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |       |
|-------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|       |           |                                                                                                                                     | <p>технических навыков, функциональных возможностей спортсменов;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современными технологиями, средствами и методами подготовки спортсменов, навыками разработки целевых тренировочных программ и планов подготовки квалифицированных спортсменов;</li> <li>- методического обеспечения подготовки спортсмена, инструментарием научного исследования спортивной тренировки, технологиями развития творческого мышления.</li> </ul> |                                                                                                                     |       |
| ПК -8 | Пороговый | <p>1.Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия.</p> <p>2.Самостоятельная работа (рефераты,</p> | <p>Знает:</p> <p>факторы риска нарушения здоровья при занятиях различными видами физкультурно-спортивной</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Устный опрос. Реферат. Тестирование. Лабораторные работы</p> <p>Сдача конспекта</p> <p>Сообщение на занятиях</p> | 41-60 |

|  |             |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                             |        |
|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|  |             | доклады, конспекты дополнительной учебной литературы).                                                       | <p>деятельности и методы профилактики заболеваний.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий занятий физическими упражнениями, безопасности спортивного оборудования и инвентаря.</p> <p><i>Владеет:</i></p> <p>навыками оказания первой доврачебной помощи при различных травмах, полученных в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Оказания первой доврачебной помощи при различных травмах, полученных в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><i>Знает:</i></p> <p>Гигиенические требования к условиям внешней среды, спортивным сооружениям различного типа для проведения занятий</p> | Экзамен.                                                                                                                    |        |
|  | Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия.</p> <p>2. Самостоя</p> | <p>Гигиенические требования к условиям внешней среды, спортивным сооружениям различного типа для проведения занятий</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Реферат.</p> <p>Тестирование</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Сдача конспекта</p> <p>Научный доклад</p> <p>Экзамен.</p> | 61-100 |

|  |  |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>тельная работа (рефераты, доклады, конспекты литературы).</p> | <p>физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>планировать санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul> <p>Владеет навыками выявления факторов риска травматизма, связанных с нарушениями санитарно-гигиенических условий, организации физкультурно-спортивной деятельности, и организацию гигиенического контроля мест занятий физической культурой и спортом.</p> |  |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

**3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Вопросы для устного опроса**

1. Гигиена как наука и область практики. История развития гигиены
2. Цели, задачи и средства гигиены.
3. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.
4. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.
5. Формы физкультурно-спортивной деятельности.

6. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
7. Факторы, формирующие здоровье.
8. Роль двигательной активности в формировании здоровья.
9. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
10. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма человека.
11. Воздушная среда как фактор физкультурно-спортивной деятельности.
12. Основные показатели качества воздушной среды (температура и влажность воздуха, скорость движения воздуха, атмосферное давление) и их влияние на теплообмен организма.
13. Гигиенические требования к качеству водной среды в местах тренировок и соревнований.
14. Водная среда как фактор физкультурно-спортивной деятельности.
15. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
16. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – требования к открытым площадкам для спортивных игр.
17. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – к местам занятий легкой атлетикой.
18. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – заливному каткам.
19. Гигиенические требования к лыжным базам.
20. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям – бассейну для плавания на естественном водоеме.
21. Гигиенические требования к спортивным залам.
22. Гигиенические требования к крытым каткам для занятий фигурным катанием.
23. Гигиенические требования к закрытым искусственным бассейнам.
24. Личная гигиена спортсменов.
25. Методы контроля спортивного оборудования.
26. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
27. Методы оценки суточных энерготрат.
28. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
29. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.

### **Задания тестирования**

Выбрать один правильный ответ

#### **1 Вариант**

##### **1. Норма воздухообмена в спортивном зале:**

1. 1-кратное
2. 2-х кратное
3. 3-х кратное
4. 4-х кратное

##### **2. Норма скорости движения воздуха в спортзале:**

1. 1,0 м/сек
2. 0,5 м/сек
3. 0,25 м/сек
4. 0,1 м/сек

##### **3. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:**

1. тяжесть труда (физической нагрузки)
2. режим дня
3. жилищные условия



4. материальное благополучие

**4. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:**

1. соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
2. состав продуктов, входящих в рацион
3. доброкачественность продуктов, входящих в рацион
4. режим питания

**5. Сбалансированное питание подразумевает:**

1. достаточную энергетическую ценность рациона
2. оптимальный режим питания
3. оптимальное соотношение основных пищевых веществ
4. достаточное количество овощей и фруктов

**6. У спортсменов в период тренировок возможны следующие изменения биохимических показателей:**

1. увеличение содержания глюкозы в сыворотке крови
2. увеличение содержания молочной кислоты в крови
3. уменьшение количества альбуминов в сыворотке крови
4. уменьшение содержания молочной кислоты в крови

**7. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:**

1. 2:4:6
2. 1:1:4(5)
3. 1:0,8: 1
4. 1:2:4

**8. Жирорастворимые витамины – это:**

1. В
2. С
3. Д
4. РР

**9. Оптимальная температура воздуха в спортзале:**

1. 18 – 20 ° С
2. 15 – 17 ° С
3. 10 – 13 ° С
4. меньше 13 ° С

**10. Оптимальная влажность в спортзале:**

1. 70%
2. 30 – 60%
3. 20 – 25%
4. мене 20 %

**11. Световой коэффициент – это:**

1. отношение площади потолка к площади пола
2. отношение площади остекления к площади пола
3. разница между площадью потолка и площадью пола
4. разница между площадью остекления и площадью пола

**12. Какая влажность воздуха нормируется для спортзалов:**

1. максимальная
2. относительная
3. абсолютная
4. дефицит насыщения

**13. Пищу следует принимать:**

1. за 3 - 4 часа до тренировки
2. за 30 – 40 мин до тренировки

3. за 1,5- 2 часа до тренировки
4. когда возникнет чувство голода

**14. Пищу следует принимать после тренировки через:**

1. 30 - 40 минут
2. 1,5 часа
3. 2 часа
4. 3 часа

**15. При тренировочных нагрузках аэробной направленности**

**продолжительностью до 1,5 ч целесообразен следующий пищевой рацион:**

1. смешанный рацион с нормальным соотношением белков, жиров и углеводов
2. смешанный рацион с увеличенной квотой белков.
3. смешанный рацион с увеличенной квотой жиров
4. смешанный рацион с увеличенной квотой углеводов

**16. Для спортсменов, независимо от специализации и квалификации белки должны обеспечивать не менее:**

1. 15- 17% общей суточной калорийности
2. 11% общей суточной калорийности
3. 13% общей суточной калорийности
4. 12% общей суточной калорийности

**17. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:**

1. белково-жировая
2. углеводно-жировая
3. белково-углеводная
4. смешанный рацион в равных соотношениях белков, жиров и углеводов

**18. С какой процедуры начинается закаливание водой:**

1. с обливания
2. с обтирания
3. с душа
4. не имеет значения порядок процедур

**19. Принимать пищу перед соревнованием рекомендуется не позднее, чем за:**

1. 1-1,5 ч
2. 2-2,5 ч
3. 3-4 ч
4. более 4 ч

**20. Биологическая эффективность жиров растительного происхождения обусловлена:**

1. содержанием полиненасыщенных жирных кислот
2. высокой энергетической ценностью
3. высоким содержанием витаминов А и Д
4. хорошими органолептическими свойствами

## **2 ВАРИАНТ**

**1. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:**

1. высоким содержанием белков
2. высоким содержанием жиров
3. хорошими органолептическими свойствами
4. содержанием витаминов и минеральных веществ

**2. Мясные продукты можно рассматривать в качестве источников минеральных веществ:**

1. кальция
2. калия
3. железа

4. йода

**3. Какие минеральные вещества не содержится в мясных продуктах:**

1. железо

2. фосфор

3. магний

4. фтор

**4. Рыбий жир является источником:**

1. аскорбиновой кислоты (витамин С)

2. тиамина (витамин В1)

3. каротина

4. кальциферола (витамины группы Д)

**5. Гигиенические нормативы не обеспечивают:**

1. защиту всех компонентов окружающей природной среды

2. предупреждение отдаленных вредных последствий

3. предупреждение острых вредных воздействий

4. отсутствие вредных последствий в последующих поколениях

**6. Во время занятий ФК в зоне низкой интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает следующие показатели:**

1. 100- 120 уд/мин

2. 130 – 160 уд/мин

3. 130 – 150 уд/мин

4. 150 – 170 уд/мин

**7. Во время занятий ФК в зоне умеренной интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает следующие показатели:**

1. 100- 120 уд/мин

2. 130 – 160 уд/мин

3. 130 – 150 уд/мин

4. 150 – 170 уд/мин

**8. Во время занятий ФК в зоне большой интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает следующие показатели:**

1. 100- 120 уд/мин

2. 130 – 160 уд/мин

3. 130 – 150 уд/мин

4. 150 – 170 уд/мин

**9. При какой ЧСС занятия физическими упражнениями наилучшим образом способствуют развитию аэробных и анаэробных возможностей организма (соответственно различных сторон выносливости):**

1. 100- 120 уд/мин

2. 130 – 160 уд/мин

3. 130 – 150 уд/мин

4. 150 – 170 уд/мин

**10. Вес груза при однократном поднятии его для школьников 9 – 10 лет не должен превышать:**

1. 50% массы собственного тела

2. 60% массы собственного тела

3. 70% массы собственного тела

4. 90% массы собственного тела

**11. Вес груза при однократном поднятии его для школьников 12 – 13 лет не должен превышать:**

1. 50% массы собственного тела

2. 60% массы собственного тела

3. 70% массы собственного тела

4. 90% массы собственного тела

**12. Вес груза при однократном поднятии его для школьников 14 – 15 лет не должен превышать:**

1. 50% массы собственного тела
2. 60% массы собственного тела
3. 70% массы собственного тела
4. 90% массы собственного тела

**13. Средняя калорийность суточного рациона здорового человека обеспечивается:**

1. За счет белков – 14 %, жиров – 30 %, углеводов – 56 %;
2. За счет белков – 56 %, жиров – 14 %, углеводов – 30 %;
3. За счет витаминов – 28 %, белков – 4 %, углеводов – 68 %;
4. За счет минеральных веществ – 42%, жиров – 8%, белков – 50%

**14. Укажите глубину естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:**

1. не менее 0,9 м
2. не менее 1,7 м
3. не менее 2 м
- 2, не менее 2,5м

**15. Рекомендуемые нормы искусственного освещения в зале занятиях спортивными играми, гимнастикой, тяжелой атлетикой, плаванием:**

1. соответственно 700, 400, 250 и 50 лк;
2. соответственно 300, 200, 250 и 100 лк;
3. соответственно 50, 30, 150 и 900 лк;
4. соответственно 500, 350, 100 и 360 лк

**16. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:**

1. 1/12;
2. 1/6;
3. 1/16;
4. 1/8

**17. Разминка перед интенсивными (силовыми, скоростными) нагрузками влияет следующим образом:**

1. уменьшает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;
2. увеличивает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания;
3. увеличивает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;
4. уменьшает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи

**18. Гигиеническим требованиям микроклимата спортивного зала соответствуют следующие физические показатели:**

1. температура воздуха 17 ° С, влажность воздуха 55 %, скорость движения воздуха до 0,5 м/с
2. температура воздуха 20 ° С, влажность воздуха 70 %, скорость движения воздуха 0,6 м/с
3. температура воздуха 25 ° С, влажность воздуха 80 %, скорость движения воздуха 0,5 м/с
4. температура 13° С, влажность воздуха 25%, скорость движения воздуха 0,1 м/с

**19. Для стимуляции функций аэробной направленности необходимо:**

1. 5-6 мин. нагрузки на уровне, соответствующем ЧСС 130 – 150 уд/мин;
2. 1 – 3 мин. нагрузки на уровне, соответствующем ЧСС 180 уд/мин
3. 10- 20 мин. нагрузки на уровне, соответствующем ЧСС 110 – 120 уд/мин;
4. 30-40 мин. Нагрузки на уровне, соответствующем ЧСС 100-140 уд/мин

**20. Тренировка в горных условиях чаще проводится на следующей высоте:**

1. 4000 – 5000 м
2. 3000 – 3500 м
3. 1000 – 2500 м
4. менее 1000 м

**3 ВАРИАНТ**

**1. Реакция кожи на гипертермию (перегревание) следующая:**

1. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
2. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается
3. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
4. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача снижается

**2. Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается следующих условиях:**

1. при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита
2. при понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита
3. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита
4. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата

**3. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (в ккал):**

1. соответственно 4,1; 9,2; 4,1
2. соответственно 9,2; 4,1; 4,1
3. соответственно 4,1; 4,1; 9,2
4. соответственно 4,1; 4,1; 4,1

**4. Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в пайке (рационе) спортсменов является:**

1. 1:1:4
2. 0,7:1:8
3. 1:0,7-0,8:4
4. 1: 1: 1

**5. Источником и путем образования для длительных (более 1ч) физических нагрузок на выносливость служат:**

1. углеводы и анаэробный путь образования энергии
2. преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии
3. преимущественно углеводы и смешанный аэробно-анаэробный путь образования энергии
4. углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии

**6. Гипоксия возникает:**

1. вследствие падения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови
2. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови
3. вследствие падения атмосферного давления и повышения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови
4. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

**7. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:**

1. РР (ниацин)
2. А (ретинол)
3. Д (кальциферол)
4. С (аскорбиновая кислота)

**8. Затраты энергии при беге на 100 м обеспечиваются следующим процессом:**

1. аэробным
2. анаэробным
3. аэробно-анаэробным
4. гликолитическим

**9. При какой ЧСС занятия физическими упражнениями наилучшим образом способствуют развитию аэробных и анаэробных возможностей организма (соответственно различных сторон выносливости):**

1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

**10. Какие минеральные вещества не содержится в мясных продуктах:**

1. железо
2. фосфор
3. магний
4. фтор

**11. Для спортсменов, независимо от специализации и квалификации белки должны обеспечивать не менее:**

1. 15- 17% общей суточной калорийности
2. 11% общей суточной калорийности
3. 13% общей суточной калорийности
4. 12% общей суточной калорийности

**12. Что не является требованиями к спортивной одежде:**

1. поддержание оптимально температуры тела
2. свобода движений и комфорт
3. защита от различных неблагоприятных воздействий
4. определенная цена одежды

**13. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:**

1. соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
2. состав продуктов, входящих в рацион
3. доброкачественность продуктов, входящих в рацион
4. режим питания

**14. Ширина зоны безопасности для прыжков в высоту от места приземления составляет:**

1. 1,0 м
2. 1,5 м
3. 2,0 м
4. 2,5 м

**15. Гипокинезия – это:**

1. чрезмерная двигательная активность
2. саморегуляция двигательной активности
3. дефицит двигательной активности
4. биологическая потребность человека в двигательной активности

**16. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:**

1. высоким содержанием белков
2. высоким содержанием жиров
3. хорошими органолептическими свойствами
4. содержанием витаминов и минеральных веществ

**17. Зона безопасности в гимнастическом зале между стеной и снарядом должна составлять не менее**

1. 2 м
2. 1,5 м
3. 1 м
4. 2% м

**18. Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующими реакциями организма:**

1. увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов
2. снижением артериального давления
3. урежением ЧСС
4. снижением гемоглобина

**19. Биологическое воздействие СО (оксида углерода) на организм человека проявляется в следующих реакциях:**

1. в снижении АД
2. в уменьшении ЧСС
3. в окислении гемоглобина
4. не оказывает никакого воздействия



**20.Выделите группу видов спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения:**

1. бег на длинные дистанции, бег на лыжах
2. бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
3. спринтерский бег, прыжки
4. плавание

**Проверка тестовых заданий варианта**

| Номер вопроса | Правильные ответы |           |           |
|---------------|-------------------|-----------|-----------|
|               | 1 вариант         | 2 вариант | 3 вариант |
| 1             | 3                 | 4         | 3         |
| 2             | 2                 | 3         | 1         |
| 3             | 1                 | 4         | 3         |
| 4             | 1                 | 4         | 3         |
| 5             | 3                 | 1         | 4         |
| 6             | 2                 | 1         | 1         |
| 7             | 2                 | 2         | 3         |
| 8             | 3                 | 4         | 2         |
| 9             | 2                 | 4         | 4         |
| 10            | 2                 | 1         | 4         |
| 11            | 2                 | 3         | 1         |
| 12            | 2                 | 4         | 4         |
| 13            | 3                 | 1         | 1         |
| 14            | 1                 | 2         | 2         |
| 15            | 4                 | 2         | 3         |
| 16            | 1                 | 2         | 4         |
| 17            | 3                 | 2         | 2         |
| 18            | 2                 | 1         | 1         |



|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 19 | 2 | 1 | 3 |
| 20 | 1 | 3 | 2 |

### **Примерная тематика рефератов**

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
2. Факторы, формирующие здоровье.
3. Роль двигательной активности в формировании здоровья.
4. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
5. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма человека.
6. Гигиенические требования к показателям водной среды в местах тренировок и соревнований.
7. Гигиенические требования к показателям воздушной среды в местах тренировок и соревнований.
8. Гигиеническая характеристика внутренней отделки и цветовое оформление спортивных сооружений.
9. Гигиенические требования к открытым площадкам для спортивных игр.
10. Гигиенические требования к открытым площадкам для спортивных игр.
11. Гигиенические требования к спортивным залам.
12. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.
13. Подбор и эксплуатация одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.
14. Гигиенические требования к экипировке спортсмена (по выбору).
15. Гигиенические требования к местам занятий видом спорта (по выбору).
16. Методы контроля спортивного оборудования.
17. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
18. Особенности питания в различных климатических условиях.
19. Основные принципы составления суточного рациона питания спортсменов.
20. Особенности использования специализированного питания при физкультурно-спортивной деятельности.
21. Особенности питания юных спортсменов.
22. Значение и нормы содержания пищевых веществ в питании человека.
23. Восстановительные средства и принципы их использования.
24. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.
25. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов.
26. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ КОНСПЕКТИРОВАНИЯ И НАУЧНЫХ ДОКЛАДОВ (с использованием статей из научных журналов)**

- Гигиена и санитария
- Здоровье населения и среда обитания
- Вопросы школьной и университетской медицины

- Вестник спортивной науки

- Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
2. Роль двигательной активности в формировании здоровья.
3. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
4. Гигиенические требования к показателям воздушной среды в местах тренировок и соревнований.
5. Гигиенические требования к показателям водной среды в местах тренировок и соревнований.
6. Гигиенические требования к почве спортивных сооружений.
7. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
9. Оценка естественного освещения (световой коэффициент).
10. Гигиенические требования к открытым площадкам для спортивных игр.
11. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой.
12. Гигиенические требования к заливым каткам, лыжным базам.
13. Гигиенические требования к и бассейну для плавания на естественном водоеме.
14. Гигиенические требования к спортивным залам.
15. Гигиенические требования к крытым каткам для занятий фигурным катанием.
16. Гигиенические требования к искусственным крытым бассейнам.
17. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов.
18. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.
19. Подбор и эксплуатация одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.
20. Гигиенические требования к экипировке легкоатлетов.
21. Гигиенические требования к экипировке пловцов.
22. Гигиенические требования к экипировке игроков.
23. Гигиенические требования к экипировке тяжелоатлетов.
24. Гигиенические требования к экипировке боксеров.
25. Личная гигиена спортсмена. Уход за спортивной одеждой и обувью.
26. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
27. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
28. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.
29. Особенности питания и питьевого режим спортсменов во время соревнований и пост соревновательный период.
30. Питание спортсменов в различных климатогеографических условиях.
31. Режим питания при занятиях спортом.
32. Особенности питания юных спортсменов.
33. Методы сгонки веса спортсменов.
34. Особенности питания при коррекции массы тела.
35. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности.
36. Характеристика гигиенических средств и методов восстановления спортивной работоспособности.
37. Классификация средств восстановления спортивной работоспособности.
38. Использование гигиенических средств восстановления в системе тренировок.
39. Средства и методы восстановления легкоатлетов.
40. Средства и методы восстановления пловцов.
41. Средства и методы восстановления игроков.
42. Средства и методы восстановления тяжелоатлетов.

43. Средства и методы восстановления боксеров.
44. Бани в системе средств восстановления спортивной работоспособности.
45. Гидропроцедуры в системе средств восстановления спортивной работоспособности.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДЛЯ СООБЩЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ**

1. Основные гигиенические средства, обеспечивающие первичную профилактику индивидуального и общественного здоровья.
2. Характеристика форм физкультурно-спортивной деятельности.
3. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физической культурой.
4. Факторы, формирующие двигательную активность различных групп населения.
5. Методы исследования суточной двигательной активности.
6. Характеристик биологических факторов внешней среды.
7. Основные пути профилактики инфекционных заболеваний.
8. Методы контроля спортивного оборудования.
9. Характеристика общих гигиенических требований к спортивным сооружениям.
10. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
11. Методика оценки суточных эннеготрат.
12. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
13. Использование гигиенических средств восстановления в системе тренировки.
14. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
15. Этапы эволюции понятия о полноценном питании.
16. История открытия витаминов.
17. Методика рациональной сгонки веса.
18. Обоснование использования специализированного питания в спорте.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ**

1. Гигиена как наука и область практики
2. Современные научные подходы к определению «здоровья». Факторы, формирующие здоровье
3. Нормативные документы, определяющие гигиенические требования безопасности к спортивным сооружениям, экипировке и питанию спортсменов
4. Основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта
5. Гигиеническая оценка факторов, влияющих на организм спортсмена в избранном виде спорта
6. Роль двигательной активности в формировании здоровья
7. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека
8. Основные показатели качества воздушной среды (температура, влажность воздуха, атмосферное давление) и их влияние на теплообмен
9. Гигиенические требования к показателям воздушной среды в местах тренировок и соревнований
10. Влияние атмосферного давления на спортивную работоспособность
11. Роль воды в организме. Питьевой режим у спортсменов
12. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям
13. Гигиенические требования к почве спортивных сооружений

14. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений
15. Гигиенические требования, предъявляемые к искусственному освещению. Методы оценки
16. Оценка естественного освещения (световой коэффициент)
17. Гигиенические требования к спортивным сооружениям в избранном виде спорта
18. Гигиенические требования к искусственным крытым бассейнам
19. Гигиенические основы занятий физической культурой лиц среднего и пожилого возраста
20. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов
21. Подбор и эксплуатация одежды и обуви для занятий физическими упражнениями
22. Гигиенические требования к экипировке в избранном виде спорта
23. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви
24. Гигиенические показатели безопасности спортивной одежды и обуви
25. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию
26. Личная гигиена спортсмена.
27. Основные пищевые вещества. Понятие о незаменимых факторах питания
28. Энергетическая ценность питания. Понятие об основном обмене
29. Особенности питания спортсменов
30. Минеральные вещества. Особенности минерального обмена и питьевого режима в условиях жаркого климата
31. Функции основных пищевых веществ в питании спортсменов
32. Особенности питания и питьевого режим спортсменов во время соревнований и в постсоревновательный период
33. Общие гигиенические принципы построения рациона питания
34. Питание спортсменов в различных климатогеографических условиях
35. Методы сгонки веса у спортсменов
36. Особенности питания при коррекции массы тела у спортсменов
37. Гигиеническая оценка продуктов повышенной биологической ценности
38. Гипокинезия. Оздоровительная гимнастика как средство профилактики негативных эффектов положения сидя у детей
39. Характеристика гигиенических средств и методов восстановления спортивной работоспособности
40. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности в избранном виде спорта
41. Психогигиенические методы в системе средств восстановления спортивной работоспособности
42. Психогигиенические методы оценки спортивной работоспособности (теппинг тест, корректурный тест, тест Люшера)
43. Гидропроцедуры в системе средств восстановления спортивной работоспособности
44. Бани в системе средств восстановления спортивной работоспособности.

### **Задания для лабораторных работ**

**Задание 1.** Оценка физического здоровья по В.П.Петленко и В.А.Пироговой

**Задание 2.** Определить свои суточные энерготраты хронометражно-табличным методом при различных видах деятельности.

**Задание 3.** Построить рацион питания при определенных энерготратах.

**Задание 4.** Определить расчетным методом химический состав и калорийность суточного пищевого рациона. Оценить уровень сбалансированности собственного пищевого рациона по основным пищевым веществам.

**Задание 5.** Определить световой коэффициент и температуру в учебной аудитории

**Задание 6.** Определить коэффициент аэрации и уровень вентиляции в учебной аудитории

**Задание 7.** Определение физиологической асимметрии

**Задание 8.** Определение уровня психологической напряженности с помощью теста Люшера и опросника САМ.

**Задание 9.** Определение силы нервных процессов в теппинг тесте

**Задание 10.** Определение работоспособности в корректурном тесте

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Распределение баллов по видам работ:

| Название компонента   | Распределение баллов |
|-----------------------|----------------------|
| Посещение             | до 20                |
| Конспект              | до 5                 |
| Лабораторная работа   | до 5                 |
| Реферат               | до 10                |
| Доклад                | до 10                |
| Сообщения на занятиях | до 5                 |
| Тестирование          | до 15                |
| Экзамен               | до 30                |

**Критерий оценивания конспектов**

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - излагает материал последовательно и правильно                                                              |
| 4     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает незначительные неточности |
| 3     | - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил             |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 2 | Отсутствие конспектов |
|---|-----------------------|

### Критерии оценивания тестирования

| % правильных ответов | Баллы |
|----------------------|-------|
| < 40%                | 0     |
| 41-50%               | 5     |
| 51- 80%              | 10    |
| > 81%                | 15    |

### Критерии посещаемости

| Посещаемость в % | Баллы |
|------------------|-------|
| >85%             | 20    |
| 51-84%           | 15    |
| 20-50%           | 10    |
| <20%             | 5     |

### Критерий оценивания лабораторных работ

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</li> <li>- умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;</li> <li>- показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности</li> </ul> |
| 4     | <p>полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств;</p> <p>допустил незначительные неточности при выполнении работы.</p>                                                                                                                                                                                                                                |
| 3     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| 2     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- показал проблемы в знании основного учебного материала;</li> <li>- не может разобраться в конкретной практической ситуации;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |



### Критерий оценивания рефератов

| № п/п                                 | Оцениваемые параметры                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Оценка в баллах            |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1.                                    | <p>Качество реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;</li> <li>- Тема недостаточно раскрыта</li> <li>- Тема не раскрыта</li> </ul>                                                                                                 | <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p> |
| 2.                                    | <p>Использование демонстрационного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- автор использовал рисунки и таблицы</li> <li>- использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности;</li> <li>- представленный демонстрационный материал не использовался или был оформлен плохо, неграмотно.</li> </ul> | <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> |
| 3                                     | <p>Владение научным и специальным аппаратом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использованы общенаучные и специальные термины;</li> <li>- показано владение базовым аппаратом.</li> </ul>                                                                                                                         | <p>2</p> <p>1</p>          |
| 4.                                    | <p>Четкость выводов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полностью характеризуют работу;</li> <li>- Выводы нечетки</li> <li>- имеются, но не доказаны.</li> </ul>                                                                                                                                                   | <p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> |
| Итого максимальное количество баллов: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10                         |

### Критерий оценивания сообщений на занятиях

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 4     | <p>дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.</p>                                                                                                                                                                                                              |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul> |
| 2 | <p>обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p>                   |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Критерии оценивания ответа на экзамене

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul>                        |
| 20    | <p>дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.</p>                                                                                                      |
| 10    | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения;</li> </ul> |



|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | - излагает материал непоследовательно                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 0 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

### Критерий оценивания научных докладов

| № п/п                                 | Оцениваемые параметры                                                                                                                       | Оценка в баллах |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                                    | Качество доклада:<br>- производит выдающееся впечатление                                                                                    | 2               |
|                                       | - Тема недостаточно раскрыта                                                                                                                | 1               |
|                                       | - Тема не раскрыта                                                                                                                          | 0               |
| 2.                                    | Использование оригинальных научных публикаций<br>- автор использовал публикации в научных журналах и сообщения на конгрессах и конференциях | 3               |
|                                       | - использовались в докладе, но есть неточности;                                                                                             | 2               |
|                                       | - использовались только учебные пособия                                                                                                     | 1               |
| 3                                     | Владение научным и специальным аппаратом:<br>-самостоятельный анализ материала и понимание дальнейших перспектив данного направления        | 2               |
|                                       | - показано владение базовым аппаратом.                                                                                                      | 1               |
| 4.                                    | Четкость выводов:<br>- полностью характеризуют работу;<br>- Выводы нечетки                                                                  | 3               |
|                                       | - имеются, но не доказаны.                                                                                                                  | 2               |
|                                       |                                                                                                                                             | 1               |
| Итого максимальное количество баллов: |                                                                                                                                             | 10              |



|    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

*Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему*

| 100-балльная система оценки | Традиционная четырех балльная система оценки |
|-----------------------------|----------------------------------------------|
| 81 – 100 баллов             | отлично/зачтено                              |
| 61 – 80 баллов              | хорошо/зачтено                               |
| 41 – 60 баллов              | удовлетворительно/зачтено                    |
| 0- 40 баллов                | неудовлетворительно/не зачтено               |